

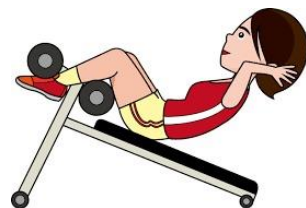
平成 29 年度天童市スポーツセンター

50歳からの筋肉若返り!!筋トレⅠ（全5回）

☆期 間：11月28日から12月26日まで毎週火曜日
10時から11時まで（1時間）

☆対 象：50歳以上（定員10名 10名の参加）

☆指 導 員：スポーツセンター指導員



50歳以上の方を対象に、当スポーツセンターのトレーニングマシンの使用方法をマスターすることを目的に、また、今後の健康維持及び増進を図るため実施しました。

受講生全員がトレーニングマシンを使用することが初めてでありましたが、各々の運動強度を設定し、1人でもマシンを使用することができようになりました。

今回の教室に受講いただきまして、ありがとうございました。

引き続き、『50歳からの筋肉若返り!!筋トレⅡ教室』を実施いたします。